



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BAKLALI YAPRAK SARMASI

Avrupa Birliđi Bakanlığı  
Avrupa'yı Masanın Etrafında Buluřturmak

200 gr. kuru bakla  
1 bař sođan  
2 su bardađı yarma  
Yarım ay bardağı bulgur  
1 kařık salça  
Biber  
Tuz  
1 ay bardağı sıvı yağ  
Sarmalık yaprak

Bir gün önceden ıslatılan baklalar soyun. Yarma, kıyma, kuru soğan, salça, biber, tuz sıvı yağ ile hepsini karıştırın. Yaprakın içerisine hazırlanan i malzemesini koyarak bohça şeklinde sarın ve kemiklerin üzerine itinayla (dağıtmadan) dşeyin. İki su bardağı su koyarak kaynatın. Kuru soğan eşliğinde servis yapın.

Not: Dolmalar sarılırken birinin içerisine nişan konur. (Zeytin tanesi, kiraz, çeyrek altın gibi) bu nişan yerken kimin ağzına gelirse onun niyetinin olacağı rivayet edilir.

